

POSITIVE PSYCHOLOGY IN A NUTSHELL

笑得 甜的人

运气都不会
太坏

世界级心理学大师
伊奥娜·博尼韦尔
顶级巨著

[英] 伊奥娜·博尼韦尔(ILONA BONIWELL) 著

李磊 译

全球最权威的积极心理学著作

悲观、抱怨只会让事情更坏
请用笑容的力量克服困难

笑得人 甜的人

运气都不会
太坏

I L O N A B O N I W E L L

[英] 伊奥娜·博尼韦尔 (ILONA BONIWELL) 著 李磊 译

POSITIVE PSYCHOLOGY
IN A NUTSHELL

CBS
PUBLISHING
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

笑得甜的人, 运气都不会太坏 / (英) 博尼韦尔著; 李磊译. —长沙:
湖南文艺出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5404-6794-4

I. ①笑… II. ①博… ②李… III. ①普通心理学—
通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第138163号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可,
任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内
容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字18-2014-116

上架建议: 励志/成功心理学

笑得甜的人, 运气都不会太坏

作 者: (英) 伊奥娜·博尼韦尔

译 者: 李 磊

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 于向勇

策划编辑: 杨清钰

版权支持: 辛 艳

营销支持: 刘 健

封面设计: 仙 境

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32开

字 数: 120千

印 张: 6

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-6794-4

定 价: 32.80元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

人人都能读懂 的积极心理学



伊奥娜·博尼韦尔博士（Dr Ilona Boniwell）被公认为欧洲积极心理学界顶级研究员、伟大的创新者和思想家，所有想要探索幸福生活秘诀的人都能从《笑得甜的人，运气都不会太坏》一书中获益良多。这本精彩纷呈的小书提供了许多科学证据，告诉人们幸福生活的秘方。读读这本书，学学如何让生活变得更美好吧！

——塞西莉亚·德费利斯博士（Dr Cecilia d’ Felice），心理学顾问、杂志作者与专栏作家

《笑得甜的人，运气都不会太坏》堪称书之瑰宝，行文优美迷人，字里行间不时流露出作者作为备受信赖的心理学教师对于积极心理学当代理论、学科知识、拓展研究等各方面的全面掌握。本书绝对是积极心理学“必读”书目，必将受到所有立志投身于该项事业的人的欢迎。

——理查德·惠特菲尔德（Richard Whitfield），人类发展专家、教育家、诗人、“面对面”信托理事会主席

这本书是你能读到的最好的介绍积极心理学的书籍，是每一个教育以及医疗行业从业者都“必读”的书目。

——安东尼·塞尔登博士（Dr Anthony Seldon），英国伯克郡威灵顿大学研究生

《笑得甜的人，运气都不会太坏》对积极心理学做了全面、亲民、体贴的介绍与评论。简单说来，在市面上所有介绍积极心理学的书籍中，这本书是最好的，能够帮你轻松玩转积极心理学。没有心理学背景的人会觉得这本书很棒，介绍了许多有用的信息；专业人士会觉得这本书对积极心理学做出了可靠的概述与评论。

——卡罗尔·考夫曼博士（Dr Carol Kauffman），美国哈佛大学医学院积极心理学促进会联合创始人、培训主管

《笑得甜的人，运气都不会太坏》是目前为止最好的介绍积极心理学的书籍，不论你是门外汉还是专业人士，都会喜欢这本书。

——卡罗尔·克雷格博士（Dr Carol Craig），英国格拉斯哥市自信与康乐中心行政总裁

这本书主要是以浅显易懂的方式介绍积极心理学——在此方面，这本书做得实在是棒极了。如果你想要了解蓬勃发展的积极心理学，就阅读这本书吧……它适用于所有的人：不论你是心理学专业的学生，还是任何一个想要了解这一领域的人。

——本·C.弗莱切教授（Professor Ben C. Fletcher），英国赫特福德郡大学

简而言之，这本介绍积极心理学的书籍充满智慧，结构平衡，令人无法抗拒，阅读本书时我简直都不忍将其放下。

——肖恩·卡梅伦博士（Dr Sean Cameron），英国伦敦大学教育心理学联职主任、医学博士

伊奥娜·博尼韦尔博士的《笑得甜的人，运气都不会太坏》一书行文优美，对于积极心理学这一快速发展的新兴心理学学派给出了清晰、翔实的解释，本书是我向学生、应用心理学家、研究人员以及所有有意研究这一领域者的推荐首选！

——伊尔文·S.格施教授（Professor Irvine S. Gersch），英国东伦敦大学教育心理学项目主管

创作缘由



作为欧洲积极心理学网的创始人、欧洲首批应用积极心理学硕士中的佼佼者、积极心理学研究员，我经常受邀在各种场合以讲座的形式向人们介绍积极心理学，或组织研讨会对积极心理学进行讨论。我曾经为本科生、研究生、经理人、健康专家、教育从业者，以及社会大众做讲座，向他们介绍积极心理学。我的讲座往往能够激发听众对这一领域的巨大兴趣与热情，他们总是会问：“我想进一步了解积极心理学，接下来该做些什么、读些什么呢？”这时，我会拿起足足有709页之厚的《牛津积极心理学手册》（*Oxford Handbook of Positive Psychology*）向听众们展示。对此，人们面面相觑，陷入沉默，只有不时传来的几声嬉笑打破尴尬。然后，我拿起598页之厚的《积极心理学实践：人类力量的科学实践探索》（*Positive Psychology in Practice: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*）——这也没令情况产生多大好转。最后，我拿出由我和凯特·赫弗伦（Kate Hefferon）合著的只有270页的《积极心理学：理

论、研究与应用》（*Positive Psychology: Theory, Research and Applications*）。此时，差不多有三分之一的听众如释重负，长舒一口气。然而，对于另外三分之二的听众，即使是这本书也太困难了——在这个信息爆炸的时代，他们根本无法去阅读一本心理学专业本科生的教科书！

这就是我写作本书的缘由——为对心理学感兴趣的非专业人士写一本简明又不失全面的书籍，向他们介绍积极心理学。尽管这本书里也有些“实战技巧”，但它绝不是一本自助类书籍。在这本书中，我尽力客观中肯地向读者介绍什么是积极心理学，什么不是积极心理学，积极心理学的优势是什么，劣势又是什么。这本书介绍了积极心理学的诸多成就以及发现，但同时也不忘介绍心理学领域中对于积极心理学存在的诸多争议。

本书内容多来自于我多年阅读相关书籍和专业论文、参加学术会议、与顶级学者交流、从事科学研究等的学术积累，也包括了我与同事和朋友的讨论、学生和听众的提问。通过这种将概念思考、研究成果与公众常识结合起来的方式，我希望能为人们了解积极心理学提供一个轻松又不失完整的视角。

第三版前言



本书首版问世已有六载，再版问世也过了四年，积极心理学如今正变得更加强大。到2012年，美国、欧洲的大学中有成百上千个积极心理学专业本科生班级；在哈佛，积极心理学是最热门的课程，每学期吸引千余位学生参与学习。如今，美国宾夕法尼亚大学和英国东伦敦大学开设应用积极心理学研究生课程，吸引了众多有志于进一步了解、研究、实践积极心理学的学生继续深造，而在世界其他国家，许多学校也在积极筹备应用积极心理学的研究生课程。并且，现在积极心理学也不再仅仅以其发源地美国费城为据点，而是通过国际积极心理学协会，将世界各地一大批心理学家以及积极心理学从业者团结了起来。

令我惊讶以及开心的是，读者们非常喜欢这本书的前两个版本，本书常年盘踞英国亚马逊网站积极心理学类书籍的榜首。许多教师也在他们的课程中使用本书作为教材，因此我收到了许多来自不同领域的学生与专家对本书的好评。我去参加会议或活动时，经常会有陌生人走过来告诉我他们有多么喜欢这本书（英国议会做出的一份报告中竟然也提到

过这本书）。

现在，又值再版重印，我在本书第三版中添加了第二版中缺少的诸多部分。比如，现在谈论积极心理学时，我们必定会涉及对于精神状态与适应力的研究；此外，我们现在对于金钱与幸福的关系、自我实现的幸福、平衡的时间观等诸多方面有了更进一步的认识；再次，随着积极心理学领域出版物和网络资源的爆炸式发展，拓展材料推荐这一版块也得到了极大的充实。

致谢词



我诚挚地感谢积极心理学领域里的诸多朋友与同事，感谢他们对本书做出的直接或间接的贡献（友好的讨论、信件往来，以及过去八年来我从欧洲积极心理学网得到的支持与帮助）。我要感谢：菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）、安妮塔·罗杰斯（Anita Rogers）、艾利克斯·林利（Alex Linley）、简·亨利（Jane Henry）、伊奥娜·罗斯（Ilona Roth）、苏珊·大卫（Susan David）、蒂姆·利本（Tim LeBon）、维罗妮卡·胡塔（Veronika Huta）、詹姆斯·帕维尔斯基（James Pawelski）、芭芭拉·弗莱德里克森（Barbara Fredrickson）、安东内拉·德利·费鄂（Antonella Delle Fave）、菲利希亚·于佩尔（Felicia Huppert）、马丁·塞利格曼（Martin Seligman）、克里斯·皮特森（Chris Peterson）、乔治·瓦利恩特（George Vaillant）、爱德华·迪纳（Edward Diener）、米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）以及希拉·卡尼（Sheila Kearney）。

注 在正式开始阅读本书前，请允许我最后提醒一点：尽管在本书中的多个地方我都使用“他或她”来表示某个人/个体，但在本书的其他一些地方，“他或她”是随机使用的，这并无任何性别歧视之意，只是出于文章写作的方便考虑。

目录
CONTENTS



创作缘由 _ 001

第三版前言 _ 003

致谢词 _ 005

第一章 何为积极心理学 _ 001

第二章 好心情才会有好运气 _ 009

第三章 乐观与希望 _ 019

第四章 请“沉浸”在喜欢的生活中吧 _ 031

第五章 让自己清晰地感到幸福 _ 041

第六章 幸福是必要的还是足够的——实现幸福感理念 _ 053

第七章 是什么让我们勇往直前 _ 067

第八章 生命中的时间 _ 077

第九章 积极心理学——与生活中的麻烦事战斗到底 _ 089

第十章 选择多纠结就多 _ 101



第十一章 你的优势是什么 _ 109

第十二章 如何爱 _ 123

第十三章 我们是积极心理的掌握者 _ 135

第十四章 做自己的心理教练 _ 147

第十五章 积极心理学的未来 _ 165

网络资源 _ 174

第一章

何为积极心理学

笑得甜的人，运气都不会太坏



POSITIVE PSYCHOLOGY IN A NUTSHELL

The science of happiness

此前，你可能在电视、广播甚至时尚杂志上看到或听到过“积极心理学”一词，但是，积极心理学究竟是什么呢？它又代表着什么呢？积极心理学是研究人类生活中积极方面（如幸福、快乐、繁荣兴旺等）的学问。正如其创始人马丁·塞利格曼（Martin Seligman）在其与米哈里·契克森米哈伊合著的《积极心理学导论》一书中所言：积极心理学是“对于最优人类机能的科学研究，旨在发现并促进那些能够令个体和群体都繁荣兴旺的要素”。

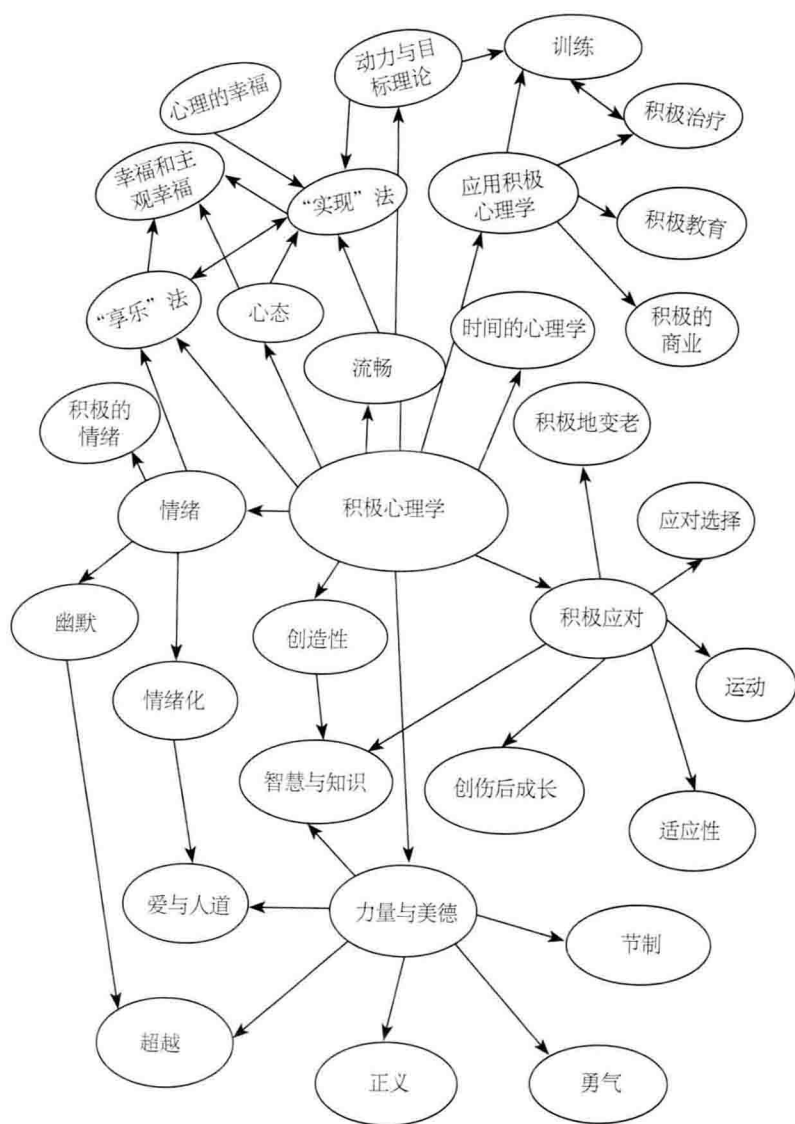
以往，心理学往往更关注个体的缺陷，而非潜力，而积极心理学强调的却是人的潜力。它并不是要修复人的某种缺陷、问题，而是转而研究和关注那些令生命更有价值的事物。举个例子简单来说，积极心理学并不关心如何将幸福指数从-8提高到-2——它关注的是如何将幸福指数从+2提高到+8。

积极心理学差不多是在14年前创立、兴起的，此后得到了非常迅速的发展，积极心理学志在将实验法研究引入到幸福、沉浸、优势、智慧、创造力、心理健康、积极群体及机构特点等领域中来。下页的图片展示了积极心理学家们关注的主题，这张图当然无法包括所有的主题，但是它能很好地帮助你对积极心理学的研究领域进行一个全面的了解，并帮助你对即将在本书中读到的诸多内容建立整体性认识。

☉ 积极心理学的三个层面

积极心理学研究可以分为三个层面：主观层面、个人层面和群体或社区层面。

主观（Subjective）层面主要包括对积极主观体验的研究，如对喜悦、快乐、满足、幸福、乐观、沉浸感等体验的研究。这个层面主要针



积极心理学的心灵地图

对的是人们好的感受，而不是好的行为或者如何做一个好人。

个人（Individual）层面则致力于探索“好生活”的组成部分，以及人之所以成为“好人”的个人特质。这个层面主要是通过研究人类的优势与美德、关注未来、爱的能力、勇气、毅力、宽容、创造性、智慧、人际交往技巧和天赋等特质而进行的。

最后，群体或社区（Group or Community）层面主要研究公民美德、社会责任、教育培养、利他主义、文明礼貌、宽容忍让、工作道德、积极机制等，这些要素都有助于公民意识的养成、社区的发展，并能帮助人们超越自我。这一层面更关注的是如何鼓励人们对一些超越自身之外的事情采取措施，做出积极行为。

本书将主要侧重积极心理学的前两个层面，即主观层面和个人层面。不过，本书第十四章中对于第三个层面（群体或社区层面）也有所涉及。

为什么心理学要积极？

根据某些积极心理学家的说法，主流心理学（有时也作“一般的心理学”）更关注人类生活中的那些消极方面。其实，一直以来，对于创造性、乐观、智慧等积极主题的关注和兴趣是一点也不少的，只不过，此前没有什么大的理论或者框架可以将它们结合起来。其实，心理学的发展如此消极，这根本不是历史上首位心理学家的初衷，而是历史意外的产物。第二次世界大战前，心理学家们有三个任务：治疗心理疾病，提高日常生活质量，发现和培养高水平人才。但是，第二次世界大战后，后两个任务没有了，心理学家们只关注第一个任务（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。这是为什么呢？原来，心理学这门学科